

အာရေဇုံ ဗရပ် လာဘ်



သတိပြုဖွယ်ရာ ဘေးမဲ့အစားအစာ

တတိယအကြိမ်

ဘဒ္ဒန္တ ဝဏ္ဏိတ

သုခကာရိဂိရိသာ(၃)၊ သံဠု၊ ရေဝပ်မြို့



သာသနာ

၂၅၅၅



ကောဇာ

၁၃၇၃



ခရစ်နှစ်

၂၀၁၁

ရဟန်း၊ သာမဏေများ ဆင်ခြင်ရသော
ဝိဇ္ဇာပါတ ပစ္စဝေက္ခဏာပါဌ်

။

ပဋိသင်္ခါ ယောနိယော ဝိဇ္ဇာပါတံ ပဋိသေဝါမိ၊
နေဝ ဒဝါယ န မဒါယ န မဏ္ဍနာယ န ဝိဘူသနာယ
ယာဝဒေဝ ဣမဿ ကာယဿ ဌိတိယာ ယာပနာယ
ဝိဟိံ သူ-ပရတိယာ ဗြဟ္မစရိယာ နုဂ္ဂဟာယ၊ ဣတိ ပုရာဏဉ္စ
ဝေဒနံ ပဋိဟင်္ခါမိ၊ နဝဉ္စ ဝေဒနံ န ဥပ္ပါဒေဿာမိ၊
ယတြာ စ မေ ဘဝိဿတိ အနဝဇ္ဇဟာ စ ဖါသုဝိဟာရော စ။

ဆွမ်း၌ ဆင်ခြင်ရန်ဆောင်ပုဒ်

ဤသည့်စားဖွယ်၊ အမယ်မယ်ကို၊
မြူးရယ်မာန်ကြွ၊ လှပရေဆင်း၊ ပြည့်ဖြိုးခြင်းငှာ၊ မသုံးပါဘူး၊

လေးဖြာဓာတ်ဆောင်၊ ဤကိုယ်ကောင်သည် ၊
ရှည်အောင်တည်လျက်၊ အသက်မျှတမ်း၊ မမောပန်းသား၊
ဘုရားသာသနာ၊ ကျင့်နှစ်ဖြာကို၊ ကျင့်ပါနိုင်စေ၊
ဝေဒနာဟောင်း၊သစ်၊ မဖြစ်စေရ၊ ယာပိုက်မျှလစ်၊ ခပ်သိမ်းပြစ်ကို၊
မဖြစ်လေအောင်၊ ချမ်းမြေ့အောင်ဟု ၊
သုံးဆောင် မှီဝဲ ပါသတည်း။

နမော တေ ဗုဒ္ဓ ဝိရတ္ထ၊

အာသိသ ကထာ

။

"အသား စားလျှင် အပြစ်(အကုသိုလ်) ဖြစ်နိုင်သည် "ဟု
သံသယ ရှိကြသူတို့ သည် လည်းကောင်း၊
"အသား မစားလျှင် အပြစ်(အကုသိုလ်) မဖြစ်"ဟု
ယူဆ နေကြသူတို့ သည် လည်းကောင်း
အစားအသောက်တို့ ၌

‘မဇ္ဈိမ ပဋိပဒါ ကျကျ’

အပြစ် ဖြစ် မဖြစ်ကို

မိမိတို့ ၏ ကိုယ်ပိုင် ဉာဏ်ဖြင့်

အမှား အမှန် ခွဲခြား နားလည်ကြ၍

လိုက်နာ ကျင့်သုံး အပြစ် မဖြစ်အောင် စားသုံး နိုင်ကြစေရန်

ဤ"သတိပြုဖွယ်ရာ ဘေးမဲ့ အစားအစာ"စာအုပ်ကို

စီစဉ် ရေးသားအပ် သတည်း။

ဘဒ္ဒန္တပဏ္ဍိတ
သုခကာရီရိပ်သာ(၃)
အောင်ဇေယျရပ်ကွက်
သံဖြူရေပိမြို့
မွန်ပြည်နယ်
၂၃.၂.၂၀၀၅

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမရီဒ္ဓဿ။

ဥဒ္ဓေသ ကထာ

လှေသင်းမင်းကျောင်း ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏

ဩဝါဒ

ရသေ့ဖြစ်လျှင် ရသေ့လိုကျင့်၊ တိတ္ထိဖြစ်လျှင် တိတ္ထိလိုကျင့်။

ဇော်ဂျီဖြစ်လျှင် ဇော်ဂျီလိုကျင့်၊ ရဟန်းလုပ်လျှင် ရဟန်းလိုကျင့်။

သက်သတ်လွတ် စားခြင်းကို အကျင့်ပဋိပတ်ကြီးတစ်ခု လုပ်၍ မကျင့်သင့်။

အကျိုးရှိရိုးမှန်လျှင် သဗ္ဗညုတ ရွှေဉာဏ်တော်ကြီးဖြင့် သိမြင် ခွင့်ပြုတော်မူခဲ့ရာ၏

ဒေဝဒတ်တောင်းဆိုသည် ကိုပင် တားမြစ်ခဲ့ပြီ။

* ဝိနည်းတော်အရ= ဆင်သား မြွေသားစသော အသားကြီးဆယ်မျိုးနှင့် ရည်မှန်း၍ သတ်သော အသားမျိုးမဟုတ်လျှင် အပ်၏။

* သုတ္တန်အလို= အစားအသောက်နှင့် စပ်သော ခုတင်ငါးမျိုး၊ ခွင့်ပြုထား၏။

* အဘိဓမ္မာအလို= မည်သည့်အစာကို စားမှ ရှောင်မှ ကုသိုလ် ရသည် မလာ၊ ယောနိသော မနုဿိ ကာရ သင့်တင့်အောင် စိတ်ကိုပြုပြင် မှ ကုသိုလ်ရ၏။

* ယုတ္တိယုတ္တာဖြင့် အကျင့်ကောင်းဟန်ဆောင်သော အလွန်မ ကွဲပြားလွန်းသည့် အကျင့်တစ်ခုကို လက်ခံမိလျှင် တစ်စတစ်စ လမ်းခွဲမှ နှိုးမသိ ခွဲ၍ မဇ္ဈိမပဋိပဒါမှ ချွတ်လွဲတတ်သည် ။

**(ဓမ္မာစရိယဦးဌေးလှိုင်၏ ရဟန္တာနှင့် ပုဂ္ဂိုလ်ထူးများ ၊
နဝမအကြိမ်၊ နှာ ၃၃၉၊)**

ရဟန်းတော်များ မစားအပ်သော အသားကြီး ဆယ်မျိုး

လူသား၊ ခွေးသား၊ မြင်းသား၊ ဆင်သား၊ သစ်သား၊ ကျားသား၊ ခြင်္သေ့ သား၊ ဝံသား၊ အောင်းသား၊ မြွေသား၊

ဆောင်ပုဒ် ။ ။ လူ၊ခွေး၊မြင်း၊ဆင်၊ သစ်၊ကျား၊ခြင်၊ ဝံလျှင်၊ အော င်၊ မြွေမျိုး၊

ရိုး၊ရေ၊သာ၊ သွေး၊ အမွေးတို့ ပါ၊ မသုံးရာ၊ ဆယ်ဖြာ အသားမျိုး၊ (ဝိန ယ သံဝိပ်ကျမ်း၊ ၂၈)

ရည်မှန်း၍ သတ်သော အသားမျိုး (အစွန်းသုံးပါး အသား)

မိမိအတွက် ရည်မှန်း၍ သတ်သည် ဟု -

၁၊ ဒိဋ္ဌ=မြင်ခြင်း၊ ၂၊သုတ=ကြားခြင်း၊ ၃၊ပရိသင်္ကိတ
ယုံမှားသံသယရှိခြင်း၊ ထိုသို့ အစွန်းသုံးပါး ရှိလျှင်မစားအပ်၊

ဆောင်ပုဒ် ။ ။ သီတင်းငါးရပ်၊ ရည်၍ သတ်၊ မအပ်ထိုအသား၊

မြင်ခြင်း၊ ကြားခြင်း၊ ယုံမှားခြင်း၊ ကင်းစေ စွန်းသုံးပါး၊ (ဝိနယ သံခိ
ဝိကျမ်း၊ ၂၉)

သာသနာတွင်း သီတင်းငါးရပ် (သီတင်းသုံးဖော် ငါးယောက်)

ရဟန်းယောက်ျား၊ ရဟန်းမိန်းမ၊ သာမဏေယောက်ျား၊ သာမဏေမိ
န်းမ၊ ရဟန်းမိန်းမဖြစ်ရန်

ကျင့်နေသော သိက္ခမာန်ဟူ၍ သာသနာတွင်း သီတင်းသုံးဖော် ငါးဦး
ရှိရာ၊ ယခုအခါ ရဟန်းယောက်ျား နှင့် သာမဏေယောက်ျား နှစ်ဦးသာရှိ
တော့သည် ။

အစားအသောက်နှင့် စပ်သော ခုတင် ငါးမျိုး

၁၊ ပိဏ္ဍပါတ် ခုတင် = ဆွမ်းခံကြွ၍ ရသောဆွမ်းဖြင့် (ဘေးမဲ့ ဟုတ်
သည် ဖြစ်စေ မဟုတ် သည် ဖြစ်စေ) မျှတရခြင်း။

၂။ သပဒါန ခုတင် = အိမ်စဉ် ဆွမ်းရပ်၍ ရသောဆွမ်းဖြင့် (ဘေးမဲ့ ဟုတ်သည် ဖြစ်စေ၊ မဟုတ် သည် ဖြစ်စေ) မျှတရခြင်း။

၃။ ဧကာ သနိတ် ခုတင် = ဣရိယာ ပုတ် မပြောင်းဘဲ တစ်နေရာတည်း၌ သာ မျှတရခြင်း။

၄။ ပတ္တပိဏ် ခုတင် = သပိတ်စသော တစ်ခွက်တည်း၌ ရှိသော ဆွမ်းကိုသာ မျှတရခြင်း။

၅။ ခလုပစ္ဆာ ခုတင် = ပယ်မြစ်ရာကာလ၏ နောက်မှ ရအပ်သော ဆွမ်းကိုစားလေ့မရှိခြင်း။
